RECOVERY KERNEL

PROTOKOL ZA PRESTANAK UPOTREBE: 3-MMC

3-Metilmetakatinon (Metaphetrona) – Kompulzivno ponovno uzimanje doze, kontekst seksualne aktivnosti pod utjecajem droga i kombiniranje više vrsta droga.

Vodič koji postoji jer je prekomjerna upotreba, a ne apstinencija, mjesto gdje se nalazi najveća opasnost.

⚠ RESURS ZA SMANJENJE ŠTETE – NIJE MEDICINSKI SAVJET | U slučaju krize: nazovite 112 ili pošaljite tekst poruku na broj findahelpline.com.

Apstinencijalni simptomi uzrokovani samo 3-MMC rijetko su najopasniji dio prestanka konzumiranja. Ono što je opasno jest sam binge – vrlo kratak period djelovanja koji potiče ponovno uzimanje svakih 30 do 60 minuta, ponekad i tijekom mnogih sati, s kumulativnim kardiovaskularnim stresom i bez prirodne točke zaustavljanja. Ovaj vodič je organiziran u skladu s tom stvarnošću: kako sigurno prebroditi kraj binge-a, razumjeti što se događa nakon toga i – jer upotreba 3-MMC vrlo često uključuje i druge supstance – kako dobiti jasnu sliku o kombinaciji različitih tvari.

Odjeljak 0 — Hitna sigurnost: Pročitajte ovo prvo.

🚨 MEDICINSKA HITNA SITUACIJA

AKO STE U STANJU INTENZIVNE UPOTREBE ILI AKO STE NEDAVNO PRESTANUTI S INTENZIVNOM UPOTREBOM, BUDITE OPREZNI ZA: BOLOVE U GRUDIMA, UBZANOG ILI NEUREĐENOG SRČANOG RITMA, TEMPERATURE KOJA SE ČINI OPASNO VISOKOM, KONVULZIJE, JAKU NEMIRNOST ILI PARANOJU, ILI GUBITAK SVIJESTI. OVO JE SIMPATOMIMETIČNA TOKSIKOZA – KARDIOVASKULARNA I NEUROLOŠKA HITNA SITUACIJA. POZOVITE 112. RIZIK SE PVEĆAVA SA SVAKOM DODATNOM DOZOM TJEKOM SESIJE, A NE SAMO S POSLEDNJOM.

🚨 MEDICINSKA HITNA SITUACIJA

AKO SU OPIODI KORIŠTILI UZ 3-MMC (UKLJUČUJUĆI KONTEKST "CHEMSEX" GDJE SE OPIODI MOŽE KORISTITI ZA "SMIRIVANJE"), BUDITE POZNATI ZA USPORENO ILI PRESTANAK DIŠANJA, PLAVO USTA I PRSTI, I NESVJEŠĆENOST. TO JE PREDOZIRANJE OPIOIDIMA. AKO JE NALOXONE DOSTUPAN, PRIMJENITE GA ODMAH I ODMAH POZOVITE 112. VEĆINA POTVRĐENIH SM RTNOSTI U VEZI S 3-MMC UKLJUČIVALA JE DRUGE SUBSTANCE, NAJČEŠĆE OPIOIDIMA I DRUGIM STIMULANSIMA UZETIMA ZAJEDNO.

⚠ PAŽNJA

Ovaj vodič neće pružati raspored postupnog smanjivanja doze, upute o intervalima ponovne doziranja ili bilo kakve upute za primjenu 3-MMC. Budući da je opasnost ove tvari kumulativna i vezana uz pojedinačne sesije, a ne uz jednu određenu dozu, ne postoji odgovoran način da se ponudi "sigurniji" raspored ponovnog doziranja - bilo koji takav broj bi pogrešno predstavio istinski nepredvidljiv rizik. Umjesto toga, ovaj vodič pruža okvir za siguran završetak epizode konzumacije i izgradnju medicinske i podrške koja olakšava prestanak.

Odjeljak 1 — Zašto je ovaj prekid organiziran oko "binge" napada, a ne samo oko same supstance.

THE CENTURION - Mehanizam koji čini završetak sesije najtežim dijelom.

Poluvrijeme 3-MMC u plazmi je manje od jednog sata, a učinci mogu početi nestajati unutar trideset do šezdeset minuta nakon doze. Ta brzina je glavni razlog zašto se ova supstanca popularizirala nakon zabrane mefedrona, i također je glavni razlog zašto joj je vodič za prestanak upotrebe drugačiji od većine ovog serijala. Rijetko postoji trenutak "zadnja doza, sada čekajte" kao što je to slučaj kod stimulansa duljeg djelovanja. Umjesto toga, postoji sesija koja se stalno ponavlja, doza po doza, dok nešto ne zaustavi taj proces – iscrpljenost, nedostatak zaliha, odluka ili, u najgorsim slučajevima. medicinski događaj – prekida ga.

Zato je najvažnija vještina za prekid korištenja 3-MMC ne upravljanje simptomima apstinencije nakon što su se pojavili, već unaprijed izrada konkretnog plana o tome kako će sesija zapravo završiti – kome ćete to reći, što ćete ukloniti iz dohvata i što će se dogoditi u određenom satu kada je potražnja za doziranjem najjača. Odjeljak 6 i dio "Prekid želje" u pratećem vodiču za oporavak direktno se bave ovim pitanjem.

Odjeljak 2 — Vremenski okvir apstinencije

Faza.	Tipičan prozor.	Što se događa?
Oštra promjena stanja.	Sati nakon posljednje doze tijekom epizode prekomjerne upotrebe.	Oštar umor, loše raspoloženje i često intenzivna želja za ponovnom dozom – to je period najveće opasnosti kada se predoziranje može nastaviti umjesto da prestane.
Rano prekidање.	Dani 1–5	Iritabilnost, anksioznost, poremećaj sna, promjene apetita; kardiovaskularni simptomi (ubrzan puls, povišena frekvencija otkucaja srca u mirovanju) mogu trajati jedan ili dva dana nakon intenzivnog prejedanja i zahtijevaju medicinsku pomoć ako ne prestanu.
Stabilizacija.	Tjedni 1-4.	San i apetit postupno se normaliziraju.
PAWS	Mjeseci 1–6	Ponekad se javljuju epizode niskog raspoloženja i žudnje, često potaknute signalima koji su povezani s epizodama prejedanja ili osobama/mjestima koja su s njima asocirana.

Odjeljak 3 — Koliko dugo će proći dok se stvari ne vrate u normalu?

Za povremenu, manje intenzivnu upotrebu, većina akutnih simptoma se ublaži unutar nekoliko dana. Kod dugotrajnih epizoda prekomjerne upotrebe, centralna faza oporavka obično traje od 2 do 6 tjedana prije nego što se raspoloženje i san postepeno stabiliziraju, a moguća su povremena epizode sindroma apstinencije (PAWS) tijekom nekoliko mjeseci.

Ako je uz upotrebu 3-MMC prisutna i upotreba drugih supstanci ili "kemseks" (odjeljak 6), vremenski okvir također ovisi o tome kako se te tvari tretiraju – liječenje samo 3-MMC, kada je to samo jedan dio šireg problema, obično podcjenjuje koliko vremena je potrebno za potpunu stabilizaciju.

BITI ČUJAN

Ako ste prestali i prvi dani su bili gotovo gori nego što ste očekivali, to je u skladu s tim kako se brzo djelujući stimulansi ponašaju na sustav koji je bio pod utjecajem redovitih doza svakih pola sata tijekom sati. To nije znak da nešto ne funkcionira. To je pad koji mehanizam iz odjeljka 1 predviđa.

Odjeljak 4 — Što ćete najvjerojatnije doživjeti

* Učinci mogu varirati.
* Ovo su samo neki od mogućih učinaka.
* Ako imate bilo kakvih pitanja, obratite se svom liječniku.

[Popis mogućih nuspojava]

1. Mučnina
2. Povraćanje
3. Proljev
4. Utrnulost
5. Slabost
6. Glavobolja
7. Glavobolja
8. Povišena temperatura
9. Otok
10. Bol

[Tablica s informacijama o nuspojavama]

Nuspojava	Težina	Učestalost
Mučnina	Blaga	Česta
Povraćanje	Umjerena	Rijetka
Proljev	Blaga	Rijeđa
Utrnulost	Blaga	Rijetka
Slabost	Umjerena	Rijetka
Glavobolja	Blaga	Česta
Povišena temperatura	Umjerena	Rijetka
Otok	Umjerena	Rijeđa

| Bol | Umjerena do teška | Rijetka |

[Važne informacije]

* Ako osjetite bilo kakve ozbiljne nuspojave, odmah potražite liječničku pomoć.
* Ne vozite automobil ili koristite opremu dok ne znate kako na vas djeluje ovaj lijek.
* Pazite na interakcije s drugim lijekovima.
* Ovaj lijek može uzrokov

- Oštar i brz pad efekata, umjesto postupnog slabljenja – u skladu s time koliko brzo sama tvar 3-MMC ispada iz organizma.
- Neobično jaka i uporna želja za ponovnom dozom u prvim satima nakon prestanka uzimanja, intenzivnija nego dulja, slabija žudnja tipična za stimulativne tvari koje djeluju sporije.
- Kardiovaskularne posljedice nakon velike količine uzete droge (ubrzan puls, preskakanje srca) mogu trajati dan ili više nakon prestanka djelovanja same droge - te simptome je potrebno provjeriti kod liječnika, umjesto da se pretpostavlja da će sami proći.
- Ako je korištenje kemijskih supstanci ili kombinacija različitih droga bio dio obrasca ponašanja, odvikavanje od 3-MMC može biti teško odvojiti od simptoma apstinencije ili "padova" koje uzrokuju druge tvari koje su se konzumirale tijekom istih sesija.

Odjeljak 5 — Genetska povezanost.

Gen / Varijanta	Relevantnost za prekid terapije.
DRD2 (Taq1A)	Nositelji alela A1 mogu osjetiti učinak ponovne doze kao posebno intenzivan, zbog smanjene osnovne gustoće receptora koji interagira s kratkom djelatnošću 3-MMC-a.
COMT (Val158Met)	Regulira obrazac dopaminske apstinencije i oblikuje što prirodna arhitektura nagrađivanja nakon oporavka treba pružati - pogledajte prateći Vodič za oporavak, odjeljak 6.
MAOA (uVNTR)	Osnovna brzina uklanjanja monoamina može utjecati na to koliko naglo dolazi do "pada" nakon što se prestane s prejedanjem.

Odjeljak 6. – Polifarmacija i kontekst kemseksa.

Korištenje 3-MMC vrlo često ne dolazi u izolaciji. Razumijevanje što još obično čini dio tog obrasca mijenja ono što je potrebno za sigurno prestanak korištenja.

6.1 — Opioidi ("Speedballing")

🚨 MEDICINSKA HITNA SITUACIJA

NAJVEĆI BROJ POTVRĐENIH SMRTNIH SLUČAJEVA U VEZI S 3-MMC UKLJUČIVAO JE I DRUGE SUBSTANCE, NAJBJE PRIJE OPIOIDE UZIMANE U KOMBINACIJI SA STIMULANSIMA. KORISTENJE STIMULANSA U KOMBINACIJI S OPIOIDOM MASKIRA UPOZORAVAJUĆE ZNAKE KOJE SVAKA SUBSTANCJA IMA ZA DRUGU – EFEKTI STIMULANSA MOŽU PRIKRITI SEDATIVNE EFECTE PREDOZIRANJA OPIOIDIMA, ŠTO MOŽE DOVESTI DO NAPREDNIH FAZA. AKO JE OVA KOMBINACIJA DIO VAŠE PRAKSE, IMATE *Naloxone*, NIKADA NE KORISTITE SAMI I TRE TIRAJTE TO KAO NAJVEĆI RIZIK U OVOM CIJELOM VODIČU.

6.2 – GHB i metamfetamin (Uzorki "chemsex" ili "chemfun").

3-MMC se često koristi zajedno s GHB i/ili metamfetaminom u okruženjima "chemsexa". Svaka dodatna supstanca ima svoj vlastiti profil povlačenja i sigurnosti koji ovaj vodič ne pokriva. Ako vam ovo opisuje način na koji koristite drogu, pročitajte vodiče za prestanak korištenja metamfetamina i GHB tvrtke Recovery Kernel u ovoj seriji, zajedno s ovim. GHB posebno nosi rizike od povlačenja (uključujući konvulzije) koji zahtijevaju vlastitu posvećenu medicinsku sigurnosnu dokumentaciju, koja se nalazi u odjeljku 0 tog vodiča.

6.3 – Upotreba injekcija ("slamming")

Ako je 3-MMC korišten injekcijom, prekid upotrebe treba uključivati plan za testiranje na virusima prenosivim putem krvi (HIV, hepatitis C) i procjenu mjesta injekcije, bez obzira na to kako se sama upotreba supstanci rješava. Zdravstvene usluge specifične za "chemsex" i centri za izmjenu igala u većini velikih gradova nude ove usluge diskretno i predstavljaju razumnu prvu kontaktnu točku, čak i prije direktnog suočavanja s obrascem upotrebe supstanci.

6.4 — Postojeće kardiovaskularne ili psihiatrijske bolesti.

⚠ PAŽNJA

Osobna ili obiteljska anamneza srčanih bolesti, visokog krvnog tlaka, psihoze ili bipolarnog poremećaja značajno mijenja procjenu rizika za 3-MMC, s obzirom na njegov kardiovaskularni i psihički učinak. Ako se ovo odnosi na vas, odmah to saopštite bilo kojem liječniku koji je uključen u vašu skrb – to utječe kako na hitnost prekida korištenja, tako i na vrstu medicinskog nadzora koja je prikladna tijekom procesa.

Odjeljak 7 — Koristite klasifikaciju uzoraka.

Razina.	Uzorak.	Što ovaj vodič preporučuje.
1 — Eksperimentalno	Jedna ili dvije izolovane upotrebe, pojedinačna doza, bez navikavanja.	Odjeljci o biološkoj rekonstrukciji u Vodiču za oporavak su uglavnom adekvatni; obavezno se konzultirajte s liječnikom ako su se pojavili bilo kakvi kardiovaskularni simptomi.
2 — Povremena upotreba u društvu.	Povremeno korištenje, obično s ograničenim ponovnim doziranjem.	Razumijemo da je korištenje supsatancija poput alkohola ili drugih droga uz opiate vrlo opasno i može dovesti do ozbiljnih posljedica, uključujući predoziranje i smrt.

Razina.	Uzorak.	Što ovaj vodič preporučuje.
		Ako ste koristili opiate u kombinaciji s drugim supstancijama, važno je odmah potražiti medicinsku pomoć. Ako imate bilo kakvih pitanja ili nedoumica o korištenju supsatancija, obratite se liječniku ili drugom kvalificiranom zdravstvenom radniku.
3 — Redoviti uzorci prejedanja.	Sjednice koje uključuju više doza tijekom nekoliko sati, ponavljajuće.	Preporučuje se uključivanje liječnika, posebno kardiovaskularna pretraga zbog kumulativnog opterećenja tijekom epizoda.
4 — Česta upotreba/kemseks/kombinacija više vrsta droga.	Česte epizode prejedanja, često uz korištenje GHB-a, metamfetamina, opioida ili intravensku upotrebu.	Preporučuje se medicinski nadzor; obratite pozornost na cjelokupan obrazac konzumiranja opojnih sredstava, a ne samo na 3-MMC - pogledajte odjeljak 6.

Odjeljak 8 - Protokol medicinske detoksikacije.

Ne postoji lijek odobren od strane FDA za oporavak od predoziranja 3-MMC ili sintetičkim katonima, niti postoji standardizirani protokol detoksikacije specifičan za ovu tvar. S obzirom na kardiovaskularni stres koji mogu uzrokovati intenzivne epizode konzumiranja, procjena kardiovaskularnog sustava je razumna početna točka, čak i prije nego što se počne rješavati sam obrazac korištenja supstanci – posebno ako su tijekom epizoda konzumiranja doživljavani palpitacije, nelagoda u prsima ili vrlo visok puls.

⚠ PAŽNJA

Ovaj vodič neće objašnjavati specifične doze za smanjenje, rasporede ponovnog uzimanja i smanjivanja doza, niti upute za primjenu 3-MMC, niti za bilo koji lijek koji se koristi za prekid njegove upotrebe. Liječnik koji radi na temelju vašeg stvarnog obrasca korištenja, učestalosti epizoda prekomjerne konzumacije i svih supstanci koje ste uzimali istovremeno, je pravi izvor za takvu razinu detaljnosti.

Što ponijeti na taj pregled:

- Iskrena informacija o tipičnoj dužini sesije, učestalosti ponovne doze i načinu primjene.
- Bilo koja supstanca koja se uzima istovremeno, posebno opioidi, drugi stimulansi, GHB ili alkohol.
- Jesu li primjećeni kardiovaskularni simptomi tijekom ili nakon epizoda prejedanja, čak i oni koji su sami od sebe nestali?
- Je li korištenje injekcija bio dio obrasca ponašanja, kako bi se moglo organizirati testiranje na bolesti prenosive krvnim putem (BBV).

Odjeljak 9 — Protokol oporavka (nakon akutne faze).

Ovaj odjeljak započinje nakon što je riješen bilo koji akutni medicinski problem (odjeljak 0).

Razina 1 - Biološka osnova.

- 5-MTHF (aktivni folat) – podržava sintezu neurotransmitera koja ovisi o metilaciji, općenito.
- Magnezijev glicinat – podržava san i oporavak kardiovaskularnog sustava nakon naprezanja uzrokovanog prejedanjem.
- Omega-3 (EPA/DHA) – opća podrška za smanjenje upale živaca i kardiovaskularnog sustava, s dobro utvrđenim sigurnosnim profilom.
- Dosljedna hidratacija i nadopuna elektrolita u prvim danima – prejedanje često uključuje dehidraciju koja pogoršava umor i opterećenje kardiovaskularnog sustava.

Razina 2 - Medicinska podrška

Kardiovaskularni pregled ako su tijekom epizoda prejedanja primijećeni bilo kakvi simptomi. Odluke o lijekovima za samu ovisnost (bupropion, NAC ili drugi lijekovi koji se ponekad koriste izvan propisanih indikacija) pripadaju razgovoru s liječnikom u odjeljku 8, prilagođenom vašem specifičnom obrascu i eventualnim drugim supstancama koje koristite.

Razina 3 - Regulacija živčanog sustava i preoblikovanje okoliša.

- Uklanjanje ili ograničavanje pristupa opskrbi ima iznimno veliki utjecaj u ovom kontekstu, s obzirom na to koliko izravno dostupnost utječe na ciklus ponovne doze koji je opisan u Odjeljku 1.
- Svakodnevna vježba disanja i redovita aerobna tjelovježba – podržavaju oporavak dopaminergičkog sustava i opću kardiovaskularnu rehabilitaciju nakon opterećenja uzrokovanog prejedanjem.
- Planiranje specifično za okruženja u kojima su se događali prekomjerni uzasi – aplikacije za kemseks, određena mjesta, određeni kontakti – s konkretnim promjenama, a ne samo s namjeravanjima.

Odjeljak 10 — Prepoznavanje hitnih slučajeva, ponovljeno.

⚠ MEDICINSKA HITNA SITUACIJA

ODMAH OTIĐITE U ODJEL ZA HITNE SLUŽBE AKO IMATE: bol u prsima, ubrzan ili nepravilan puls, opasno visoku tjelesnu temperaturu, napadaje, jaku i rastuću uznemirenost ili paranoju, ili gubitak svijesti - tijekom predoziranja ili nekoliko sati nakon njega. AKO SU BILI UPOTPEBLJENI OPIOIDI: usporavanje ili prestanak disanja, plava usna ili vrhovi prstiju, nesvjesnost - primijenite Naloxone ako je dostupan i nazovite 112. Za loše raspoloženje, umor i poremećaje spavanja bez navedenih simptoma, to su očekivani problemi prema rasporedu u

Odjeljku 2, a kontakt s liječnikom istog dana je prikladan, ali to nije hitna situacija koja zahtijeva odlazak u bolnicu.

Odjeljak 11 - Mapa detaljnog preklapanja protokola.

Ako ovo vrijedi za vas:	Vidjeti.
Opća biologija i genetika oporavka od 3-MMC.	Recovery Kernel – Kako se oporaviti od upotrebe 3-MMC (priručnik za podršku).
Kombinirana upotreba metamfetamina.	Recovery Kernel – Protokol za prekid terapije: Metamfetamin.
Kombinacija GHB/GBL/1,4-BD.	Recovery Kernel – Protokol za prekid terapije: GHB.
Kombinirana upotreba opioida.	Recovery Kernel – Protokol za prekid terapije: Opioidi.
Šira sintetička kontekstualizacija katinona.	Recovery Kernel – Vodič za nove psihoaktivne tvari.
Obnova sna.	Glavni zbornik — Protokol 09, Struktura sna.
Redizajn okoliša / smanjenje pristupačnosti.	Glavni zbornik – Protokol 05

Odjeljak 12 — Zaključak

UTJEHA

Ono što čini prestanak korištenja 3-MMC teškim nije dugotrajan i iscrpljujući proces apstinencije, već činjenica da je sama droga dizajnirana tako da čin "još jedanput" bude najlakša odluka na svijetu, iznova i iznova, tijekom sati. Prepoznavanje toga kao mehanizma, a ne osobne mane, predstavlja najveći dio bitke. Ostalo je točno ono što opisuju odjeljak 6 i odjeljak 9: dobivanje cjelovite slike pred liječnikom, promjena onoga što je dostupno i izgradnja života s vlastitim, ponavljajućim i stvarnim nagradama – onoga što 3-MMC nikada nije mogao ponuditi.

KRAJ VODIČA — PROTOKOL ZA PRESTANAK UPOTREBE: 3-MMC

Resurs za smanjenje štete - Ovo nije medicinski savjet - Ne zamjenjuje hitnu pomoć.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357